Planning 2015-2016

Méthode Irène POPARD à partir de 3 ans
Modern'JAZZ Initiation à partir de 10 ans

MERCREDI / Studio CHOPIN

10h 45	3 - 4 ans	Maternelle PS + MS
11h 30	5 ans	Maternelle GS
12h 30	6 - 7 ans	CP - CE1
13h 30	8 - 9 ans	CE2 - CM1
14h 30	10 - 12ans	CM2 - 6ème - 5ème *débutant*

JEUDI / Studio BERLIOZ

17h - 18h	6 - 7 ans	CP - CE1
18h – 19h	5ème – 4ème	

JEUDI / Studio GERSHWIN

19h – 20h 30	Ados - Adultes

VENDREDI / Studio CHOPIN

16h 15 – 17h	3 - 4 ans	Maternelle PS + MS
17h – 18h	5 ans	Maternelle GS
18h – 19h 30	Ados - Adultes	

Tarifs annuels ou trimestriels sur demande

La Méthode Irène POPARD varie selon l'âge et la force de l'élève.
Elle a pour but le développement artistique et physique et pour moyens :

- Le mouvement en musique
- La perfection du geste

Elle est riche et variée. et permet d'acquérir un développement fonctionnel et musculaire complet :

- Elle est éducative
- Elle assouplit
- Elle affine le système nerveux
- Elle améliore vitesse et détente
- Elle est sportive et exigeante.

Un cours :

- Vivant
- Varié
- Dosé
- Alterné
- Discipliné
- Attrayant

JEANNINE LORCA

Professeur Diplômée D'État (Jeunesse & Sport)
et de la Méthode Irène POPARD

CENTRE DE DANSE DU MARAIS
41 rue du Temple Paris 4ème M° Hôtel de Ville

Méthode Irène POPARD

ENFANTS à partir de 3 ans

et Modern'JAZZ

Mercredi, Jeudi, Vendredi :
Selon les âges

Jeannine LORCA
Présidente de l'Association Nationale Irène POPARD
Renseignements : 06 24 35 02 97

jeanninelorca@aol.com
www.jeanninelorca.fr

Danse Harmonique et Rythmique

La méthode Irène POPARD est la lère à s'être intéressée à l'éducation corporelle et artistique du très jeune enfant.
L'intérêt de cette méthode repose sur une parfaite connaissance du développement psychomoteur de l'enfant.
Cet enseignement lui permet de connaître son corps, de le maîtriser peu à peu, de se déplacer rythmiquement et musicalement dans l'espace.
Ses acquis permettent l'ouverture à toute forme de danse.

3 - 4 ans

La Méthode Irène POPARD est une formation de base.
Elle permet à l'enfant d'acquérir un placement corporel en développant une sensibilité articulaire et musculaire.
La Méthode Irène POPARD insiste sur des points essentiels à tout apprentissage:
LA VARIETE : Plaisir, intérêt, dynamisme.
LA PROGRESSION : Adaptée à l'âge physiologique et aux capacités de l'enfant.
L'ALTERNANCE : Loi fonctionnelle qui retarde l'apparition de la fatigue et permet un travail plus en profondeur.

5 ans

La Danse Harmonique et Rytmique d'Irène POPARD repose sur trois types de mouvements complémentaires:
Le mouvement 'Complet - Continu - Arrondi'.
Le mouvement Lancé et le mouvement Conduit.
La Méthode Irène POPARD insiste sur l'approche rythmique du mouvement et développe coordination et asymétrie.
En s'appuyant sur le principe d'alternance entre effort et récupération, elle propose aux enfants des exercices pour développer la résistance et la souplesse.

6 - 7 ans

La Méthode Irène POPARD est avant tout éducative.
Elle permet aux enfants d'apprécier l'effort dirigé, pour acquérir détente, souplesse et équilibre.
A cet âge, les enfants sont suffisamment éveillés et initiés pour s'intéresser aux diférentes combinaisons d'exercices.
L'étude du rythme sera plus poussée pour les amener à interpréter des enchainements et allier mémoire, coordination, et imagination !
La spontanéité existe, il s'agit de ne pas la perdre ou de leur donner les moyens de la retrouver.

8 - 9 ans

A cet âge, le travail se fera plus intense, et plus complexe.
Exercices et enchainements seront exécutés avec plus d'ampleur qu'auparavant.
Le cheminement de cette méthode éducative est de faire l'union entre l'Art et le Sport, par un triple effort : Gymnique, Harmonique et Rythmique.
Selon le tempérament artistique et le sens créatif de chacun, la G.H.R. d' Irène POPARD devient Danse.

Initiation Modern'Jazz

Après avoir acquis force et perception auditive, les enfants ne feront plus du mouvement en musique mais de la musique en mouvement.
Le moment est venu des adaptations musicales, lentes ou rapides et cette alternance leur procurera le plaisir du mouvement, sans provoquer ni fatigue, ni lassitude.
Par l'approche du Modern'Jazz, l'énergie propre aux adolescents pourra se libérer et les émotions s'exprimer.

Méthode Irène POPARD
Danse Harmonique et Rythmique
Modern'Jazz

Cours de Danse ... Mode d'Emploi

1 CERTIFICAT MEDICAL obligatoire dès le ler Octobre.

2 Merci d'apporter une photo récente dès le ler cours.

3 La régularité est de rigueur et toute absence devra être signalée par les parents. Merci !

4 Les cheveux doivent être attachés correctement.

5 La tenue du Cours est exigée.

6 Merci d'attendre vos enfants à l'extérieur des vestiaires pour permettre au cours suivant de se préparer.

7 Le vestiaire est strictement réservé aux élèves et leurs parents... jusqu'à 8 ans !
Merci de votre compréhension.

8 Le prix des cours est forfaitaire et calculé sans les vacances scolaires.
Les règlements doivent être effectués en début d'année ou à chaque début de trimestre, selon votre choix.

9 Merci de libeller vos chèques à l'ordre de J. LORCA.
Un reçu vous sera remis sur simple demande.

IO Inscription annuelle au Centre de danse du Marais obligatoire.